



MECHANISATIE EN ERGONOMIE, GEEN EVIDENTE COMBINATIE

Een goede lichaamshouding tijdens het werk is van groot belang, zeker in een arbeidsintensieve sector als de tuinbouw. In 2014 startten PCG, PSKW en Inagro een ADLO-project rond ergonomie in de tuinbouw. De focus lag hierbij op de teelten sla, prei, tomaat en witloof. – Naar: PCG, Inagro, PSKW & Idewe

Uit evaluaties blijkt dat, hoewel er inspanningen worden geleverd om de werk-omstandigheden in de tuinbouw te verbeteren, er toch meestal te weinig aandacht wordt besteed aan de ergonomische aspecten. De nadruk ligt vooral op de technische mogelijkheden van een toestel of machine. Te weinig vraagt men zich af hoe de gebruiker het toestel zal moeten hanteren. Vaak wordt over het hoofd gezien dat automatisering, en dus het overnemen van menselijke taken door toestellen, niet altijd een daling van de fysieke belasting inhoudt. Soms is dit wel het geval, denk maar aan een stoel in een tractor met automatische nivellering, een gps of camera's in de tractor waardoor je niet steeds achteruit moet kijken, een snelaankoppelsysteem voor werktuigen, semi- of volautomatisch planten, wieden, oogsten ... Maar in andere gevallen zorgt automatisering enkel voor een verschuiving van de fysieke belasting. Met een hogere graad van automatisering daalde het aantal klachten over het tillen van zware lasten, maar andere klachten

namen toe, denk maar aan *repetitive strain injuries*. Dit zijn lichamelijke klachten als gevolg van het herhaaldelijk uitvoeren van dezelfde, soms kleine en op zich niet inspannend lijkende bewegingen.

.....
De structuur en het materiaal van de antivermoeidheidsmat stimuleren de spieren in je benen.

Ergonomische aandachtspunten

Zorg er bij de aanschaf van een machine voor dat je er op een comfortabele manier mee kan werken. Tenslotte zullen jij of je personeelsleden hier vele uren mee moeten werken. De mogelijkheid om een goede lichaamshouding aan te nemen tijdens het werk heeft immers een positief effect, zowel op de fysieke gezondheid als op de kwaliteit en kwantiteit van het

uitgevoerde werk. Stoeltjes met een leuning op bijvoorbeeld een plantmachine, kunnen er op het eerste gezicht comfortabel uitzien, maar als je tijdens het planten constant voorovergebogen moet zitten, hebben ze weinig nut. Let er ook op dat je niet te ver moet reiken om een bepaalde handeling uit te voeren. Als maatstaf wordt in de ergonomie een reikafstand van maximaal 30 cm aanbevolen als je meer dan 10 keer per minuut zo ver moet reiken. Om een nieuwe voorraad plantmateriaal te nemen, mag je dan gerust weer wat verder reiken (maximum 60 cm), omdat je deze handeling minder frequent uitvoert (zie foto bovenaan).

Ook stilstaand werken kan lastig zijn

Ook voortdurend stilstaan kan aanleiding geven tot diverse fysieke klachten. In de tuinbouw denken we dan bijvoorbeeld aan de preipellijn, het sorteren van tomaten of het schoonmaken van sla of witloof. Deze activiteiten worden doorgaans staand uitgevoerd, terwijl licht (gewichten

van minder dan 3 kg tillen) en niet mobiel (meer dan 5 minuten ter plaatse) werk bij voorkeur zittend wordt uitgevoerd. Ook al gaat het hier om licht werk dat op zich niet als lastig bestempeld wordt, dit betekent niet dat het niet belastend kan zijn. Bij langdurig stilstaand werken worden vooral problemen met de rug en vermoeide benen gemeld. Het constant uitvoeren van dezelfde handeling, zoals planten van een transportband nemen, kan belastend zijn voor het ellebooggewricht, schouders en/of nek. Door kleine aanpassingen aan de werkpost uit te voeren, kan je veel van deze klachten verminderen of verhelpen.

Proefcentra zetten in op ergonomie

Begin 2014 startten de proefcentra met een ADLO-demoproject rond ergonomie in de tuinbouw. In dit project, dat loopt tot begin 2016, ligt de focus op sla, prei, tomaat en witloof. Er wordt onder andere gezocht naar oplossingen en hulpmiddelen voor ergonomische klachten die worden veroorzaakt door langdurig stilstaand werken. Momenteel test men op de proefcentra (PCG, Inagro en PSKW) verschillende types antivermoeidheidsmatten uit bij het uitvoeren van staand werk. De structuur van de antivermoeidheidsmat en het materiaal waaruit die vervaardigd is, zorgen ervoor dat de spieren in je benen gestimuleerd worden. Hierdoor verbetert de bloedsomloop en voelen je benen minder snel vermoeid aan. Dit najaar zal worden geëvalueerd welke mat(ten) het meest geschikt is (zijn) voor de groentesector. Er wordt ook een groepsaankoop georganiseerd die breed in de sector zal worden aangekondigd. Wil je er nu al zeker van zijn dat je deze groepsaankoop niet misloopt, stuur dan je persoonsgegevens (naam en e-mailadres) naar sara@pcgroenteteelt.be. Om langer comfortabel te kunnen



1 Bij het tillen van lasten moet je door je benen buigen, zodat je rug minder belast wordt. 2 In de tuinbouw wordt de antivermoeidheidsmat vaak gebruikt in een vochtige of 'vuile' omgeving, zoals hier aan de preipellijn. 3 Ook een sta-steun verlicht het staand werk.

werken, is het plaatsen van een antivermoeidheidsmat maar een maatregel. Naast het voorzien van voldoende afwisseling in het werk en/of het regelmatig

pauzeren – waarbij meerdere korte pauzes doeltreffender zijn dan een lange – kan er (bij langdurig rechtstaan) ook een pauze voor de rug worden voorzien door gebruik te maken van een sta-steun. Dit is een soort stoel waar je niet op zit, maar tegen kan leunen tijdens het staand werken. Door een andere houding aan te nemen en je benen even te ontlasten, raak je minder snel fysiek vermoeid. Een bestaande machine aanpassen is niet evident, maar enkele hulpmiddelen kunnen je helpen om zonder fysieke hinder te kunnen werken. ■

Aan dit artikel werkten mee: Sara Crappé, PCG; Tania De Marez, Inagro; Liesbet Van Herck, PSKW; Steven Amandels & Hermien Matthys, Idewe. Het ADLO-demoproject 'Ergonomie in de tuinbouw' wordt gesteund door de Vlaamse overheid.

TIPS OM ERGONOMISCH TE WERKEN

- Hef nooit lasten hoger dan je eigen lichaamslengte.
- Zorg voor voldoende afwisseling tijdens het werk.
- Ga door je knieën om lasten te tillen of neer te zetten onder heuphoogte.
- Maak bij langdurig stilstaand werken gebruik van een sta-steun of anti-vermoeidheidsmat.
- Neem de tijd om machines aan te passen aan de werknemer die ermee werkt.
- Las bij voorkeur enkele korte pauzes in, in plaats van een lange pauze.